

予期しないことが起こっている時には

心理士編 part4

神奈川県立小田原養護学校
連携部 臨床心理士 宇佐見大輔

3月2日からの臨時休業では、保護者の皆様には多大な御理解と御協力をいただき、ありがとうございました。

今週から、段階的に学校を再開することができました。まだ気を抜くことはできませんが、最大限の対策を講じて、教職員一同教育活動を継続していきたいと思えます。

今回は、学校の再開後にお子さんや保護者の方々に現れうる変化とその対応についてお伝えします。

<学校再開という変化>

お子さんにとって（もちろん大人にとっても）、**「今まで行けなかった学校に行ける」というのは、大きな変化**です。そのような変化の下では、こころや体にも様々な変化が現れることがあります。

体の変化

- ・頭痛や腹痛、体が重い、肩がこる、だるい
（身体的な疾患によって起こっている場合もあるので、続く場合はかかりつけ医にご相談ください）



気分の変化

- ・落ち込みやすい
- ・何かをしようと言う気力がわからない（ように見える）
- ・悲観的に物事を考えてしまう
- ・イライラしやすくなってしまう
- ・「あれもやらなきゃ、これもやらなきゃ」と色々やろうとしてしまう（空元気に見える）
- ・笑っていたかとおもったら、直後に怒ったり、泣いたりする



行動の変化

- ・寝つきが悪くなったり、眠りが浅くなったりする。
朝起きられない。
- ・赤ちゃん返りのような行動をする
（例えば、過度に甘えてきたり、指しゃぶりやトイレの失敗など）



以上のような変化は、**ストレスや環境の変化によって起こることで、誰にでも起こりうる正常な反応です。**

赤ちゃん返りのような行動や、「**できていたことができなくなった**」というのも、**ストレスや環境の変化によって起こることがあります。**それは、お子さん自身が変化に対応しようとして、一時的に大人の力を借りているのかもしれませんが（心理学では「退行」といいます）。

よって、登校日数が安定し、お子さん自身が学校に慣れてくるにつれて、一般的には、体、気分、行動の変化は落ち着いてきます。できていたことも、再びできるようになってきます（時間がかかることもありますが、学校と協力していきましょう。もちろんご心配なことがあれば、いつでもご相談ください）。



★対応のポイント

- ① 焦ってしまいがちですが、お子さんなりに大きな変化に適応しようとしてるんだと捉えてあげましょう。
- ② 完ペきを求めなくても大丈夫。できなくなったことも取り戻せるよう、学校と一緒に考えていきましょう。
- ③ 心配なことは、信頼できる人に相談してください（親族、学校の担任や専門職、主治医など）。

<Q&A>

最後に保護者の方がご心配になっていることが多いのではないかと、「言葉」の問題について考えたいと思います。

言葉の数が減った気がするんだけど…

A. 登校していた時には、色々な人（お友達や教員）とコミュニケーションを取っているのですが、それがなくなると、必然的に「意思や気持ちを伝え合い」、そして「分かってもらおう」という経験が減ります。しかし、経験が減ったとしても、お子さんの「〇〇したい」「〇〇がほしい」というような意志は変わりません。それを言葉で表現するか、行動（指さしやクレーン、目線など）で表現するかの違いだけです。言葉で表現できなかったとしても「〇〇がしたいのね」「〇〇がほしかったのね」とゆっくり、短い言葉で返すことを繰り返してあげると、「自分の気持ちが分かってもらえた」という気持ちにつながり、「人とコミュニケーションをとろう」という気持ちを持ってもらえます。その気持ちが「言葉を使おう」というモチベーションの第一歩です。これはA部門のお子さんでもB部門のお子さんでも変わりません。

今後ご心配なことがありましたら、いつでもご相談ください。本校には、担任だけでなく、教育相談コーディネーターや理学療法士（PT）、臨床心理士もおりますので、学習のこと、体のこと、心のことに関するご相談もお受けしています（直通0465-37-2781）。